



ISTITUTO DI ISTRUZIONE SUPERIORE

"Cristoforo Colombo"

Via San Francesco, 33 - 45011 Adria (Ro)

Tel. 0426.21178 - Fax 0426.900477

Cod. Mecc. generale : ROIS00200A

Cod. Fiscale 81004960290

<http://www.istituto-colombo.gov.it>

e-mail: ipccolombo@istituto-colombo.gov.it

Organismo accreditato da ACCREDIA



CERTIFICATO N. 9134

PROGRAMMA di SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE ANNO SCOLASTICO 2018/2019

Prof.ssa Evelyn Ballarin

CLASSE 3C IEFP

PERCEZIONE DI SÉ E COMPLETAMENTO DELLO SVILUPPO FUNZIONALE DELLE CAPACITÀ MOTORIE ED ESPRESSIVE

- Schema motorio e immagine di sé
- Sport e Disabilità (cenni)
- Test motori

LO SPORT, LE REGOLE, IL FAIR PLAY

- La Pallavolo: regole e fondamentali
- Il Basket: regole e fondamentali
- Badminton: regole e fondamentali
- Frisbee: regole e fondamentali
- Tennis: regole e fondamentali
- Calcio a 5: regole e fondamentali
- Visione dei film: RACE; COACH CARTER E FINALE MONDIALI 2006.

SALUTE, BENESSERE, SICUREZZA E ATTIVITA' IN AMBIENTE NATURALE

- Fitwalking in ambiente naturale
- La postura
- Primo soccorso e traumi più comuni
- Norme igieniche per la pratica sportiva
- I principi fondamentali della sicurezza in palestra

FIRMA DOCENTE:

FIRMA dei RAPPRESENTANTI degli STUDENTI:

.....

Porto Tolle, lì